

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Arbuz 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Salátka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2130.39 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; WW: 32.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.62 g; Sód: 1952.88 mg; suma cukrów prostych: 41.55 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Arbuz 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron pszenny gotowany 200g (GLUpszenny), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Salátka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2117.56 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; WW: 32.79 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.58 g; Sód: 1975.08 mg; suma cukrów prostych: 42.86 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z rzodkiewką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Arbuz 150g , Pomidor 50g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% 350ml (MLE, SEL, GOR), Sos boloński z mięsem wieprzowym i jarzynami duszony (łopatka wp, włoszczyzna, brokuł, dynia, cukinia, koncentrat pomidorowy) 200g (GLUpszenny, SEL), Makaron razowy gotowany 200g (GLUpszenny, JAJ), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym (chleb żytni razowy, margaryna, ser żółty) 70g (MLE, GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLUpszenny, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salátka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, jaja, jogurt naturalny, olej rzepakowy- wyrób własny) 100g (MLE, JAJ, SEL), Salátka masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2096.96 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 79.61 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; WW: 30.86 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.29 g; Sód: 2179.12 mg; suma cukrów prostych: 40.43 g;		
wtorek 2025-09-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szyńka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Śliwka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZwłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka pieczony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Salátka karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podplomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2278.83 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g; WW: 32.82 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.63 g; Sód: 2414.13 mg; suma cukrów prostych: 26.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Jabłko 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż biały gotowany 200g (GLUpszenny, GLUjęczmie, GLUżytni, GLUowies, GLUorkisz), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek waniliowy 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2196.10 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Błonnik pokarmowy: 44.67 g; WW: 33.60 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 26.74 g; Sód: 2072.92 mg; suma cukrów prostych: 32.51 g;		
wtorek 2025-09-30		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (JAJ), Szynka z indyka 30g (MLE, GOR), Mix sałat 10g , Śliwka 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy na bazie maślanki bez cukru (maślanka, truskawki mrożone- wyrób własny) 200ml (MLE),	Krupnik z kaszą jęczmienną 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Udziec z kurczaka duszony 90g , Sos pieczeniowy (bulion, mąka pszenna, papryka słodka) 100ml (GLUpszenny), Ryż brązowy gotowany 200g (GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, ZIA), Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 150g (SEL), Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (chleb żytni razowy, margaryna, pomidor) 70g (GLUżytni),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (SEL, RYB), Sałata karbowana 35g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 30g (MLE, GLUpszenny),
Wartości odżywcze: Energia: 2222.66 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; WW: 31.75 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.60 g; Sód: 2504.73 mg; suma cukrów prostych: 25.38 g;		
środa 2025-10-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA, ŁUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszane, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Brzoskwinia 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.46 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.97 g; WW: 32.48 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.80 g; Sód: 2286.94 mg; suma cukrów prostych: 32.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, SOJ, GOR, ZIA, LUB), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Bukiet jarzyn parowanych (marchew, brokuł, kalafior, warzywa sezonowe) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką (wyrób własny) 70g (MLE), Sałata masłowa 35g , Brzoskwinia 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; WW: 32.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.13 g; Sód: 1888.24 mg; suma cukrów prostych: 29.55 g;		
środa 2025-10-01		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 50g (MLE, JAJ, SEL), Parówki drobiowe gotowane 80g (GOR), Ketchup 15g (GLUpszenny, SEL, GOR), Pomidor 60g , Kakao/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE), II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml (GLUpszenny), Jogurt naturalny 100g (MLE),	Zupa szczawiowa z zacierką pszenną zabelana śmietaną 18% 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych duszony 200g (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka szwedzka (ogórki kiszzone, marchew, cebula, papryka, kukurydza, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z wędliną wieprzową (chleb żytni razowy, margaryna, wędlina wp) 70g (GLUżytni),	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Twarożek z pietruszką i siemieniem lnianym (wyrób własny) 70g (MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZwłoskie, ZIA), Sałata masłowa 35g , Brzoskwinia 150g , Herbata ziołowa bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (GLUżytni),
Wartości odżywcze: Energia: 2310.67 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 94.22 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; WW: 30.85 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 31.54 g; Sód: 2669.53 mg; suma cukrów prostych: 35.54 g;		
czwartek 2025-10-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Mix sałat 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2447.56 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 101.46 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; WW: 32.54 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.86 g; Sód: 2409.49 mg; suma cukrów prostych: 33.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA), Bułka pszenna 50g (GLUpszenny), Chleb pszenno-żytni 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Pomidor 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Kluski śląskie gotowane 200g (GLUpszenny, JAJ), Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Mix sałat 10g , Banan 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2528.38 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 101.72 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; WW: 35.03 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 38.04 g; Sód: 2213.35 mg; suma cukrów prostych: 44.94 g;		
czwartek 2025-10-02		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Bułka razowa 50g (GLUpszenny), Chleb graham 40g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 60g (MLE, GLUpszenny, SEL, SOJ, GOR), Ogórek kiszony 60g , Kawa zbożowa/ herbata czarna bez cukru 300ml (MLE, GLUpszenny), II Śniadanie: Kefir z płatkami zbożowymi bez cukru (kefir, płatki owsiane- wyrób własny) 200ml (MLE, ORZmigdały, ORZziemne, SOJ, GOR, ZIA, GLUowies),	Solferino z makaronem pszennym zabelana mlekiem 2% tł. (woda, włoszczyzna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron) 350g (MLE, GLUpszenny, SEL, GOR), Pieczeń ze schabu wieprzowego z morelą 90g (GLUpszenny), Sos własny (bulion, mąka pszenna) 100ml (GLUpszenny), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 150g , Woda z cytryną 300ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (MLE),	Chleb graham 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Pasta mięsno-warzywna (łopatka wp, włoszczyzna, seler, marchew, brokuł, olej rzepakowy- wyrób własny) 80g (SEL), Mix sałat 10g , Pomarańcza 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Ciastka zbożowe 25g (GLUpszenny, GLUżytni, GLUowies),
Wartości odżywcze: Energia: 2291.00 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 94.20 g; Węglowodany ogółem: 299.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; WW: 29.98 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 37.42 g; Sód: 2454.04 mg; suma cukrów prostych: 37.57 g;		
piątek 2025-10-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 50g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb żytni razowy 100g (GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL), Ser żółty 40g (MLE), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2257.02 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; WW: 37.64 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 29.04 g; Sód: 1972.27 mg; suma cukrów prostych: 59.80 g;		
piątek 2025-10-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką pszenną 350ml (MLE, GLUpszenny, JAJ), Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Serek wiejski 50g (MLE), Dżem owocowy niskosłodzony 80g , Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (MLE, GLUpszenny, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (MLE, SEL, GOR), Kaszotto warzywne ze szpinakiem (kasza jęczmienna, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (MLE, GLUpszenny), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (GLUpszenny, GLUżytni), Masło 82% 15g (MLE), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (MLE, JAJ, SEL), Miód 25g , Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2191.55 kcal; Białko ogółem: 56.42 g; Tłuszcz: 55.56 g; Węglowodany ogółem: 405.95 g; Błonnik pokarmowy: 45.42 g; WW: 40.43 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 23.13 g; Sód: 1616.83 mg; suma cukrów prostych: 79.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-03		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 50g (<i>MLE</i>), Jajo gotowane (nie mniejsze niż 50g) 1szt (<i>JAJ</i>), Arbuz 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200ml (<i>MLE, GLUpszenny, JAJ</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 2% tł. 350ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Kaszotto warzywne ze szpinakiem i ciecierzycą (kasza pęczak, ciecierzycza, włoszczyzna, brokuł, cukinia, dynia, szpinak) 350g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Sos pomidorowy (woda, mąka pszenna, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%) 100ml (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml , Podwieczerek: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>GLUżytni</i>),	Chleb żytni razowy 100g (<i>GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, seler, marchew, jogurt naturalny- wyrób własny) 120g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 35g , Herbata ziołowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2232.44 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; WW: 33.36 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 32.00 g; Sód: 2216.04 mg; suma cukrów prostych: 27.76 g;		
sobota 2025-10-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.29 g; WW: 32.50 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 24.99 g; Sód: 2444.97 mg; suma cukrów prostych: 26.25 g;		
sobota 2025-10-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (<i>MLE, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Cukinia gotowana 150g , Kompot wieloowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Serek waniliowy 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1955.74 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 55.54 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; WW: 30.58 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.25 g; Sód: 2078.90 mg; suma cukrów prostych: 32.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Świdnica Latawiec		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Sałata masłowa 35g , Melon 150g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Kefir 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem białym zabelana śmietaną 18% 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, ORZWłoskie, SEL, SOJ, GOR, ZIA</i>), Filet z miruny na parze 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy (woda, mąka pszenna, koper) 100ml (<i>GLUpszenny</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 150g , Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z twarogiem (chleb żytni razowy, margaryna, twaróg, jogurt naturalny) 70g (<i>MLE, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pierś pieczona 40g (<i>SOJ, GOR</i>), Hummus z ciecierzycy (ciecierzyca, olej rzepakowy- wyrób własny) 50g (<i>GLUpszenny, ORZmigdały, SOJ, GOR, ZIA</i>), Papryka świeża 60g , Herbata czarna bez cukru 300ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2111.07 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 67.04 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.81 g; WW: 31.70 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 25.53 g; Sód: 2614.27 mg; suma cukrów prostych: 39.94 g;		
niedziela 2025-10-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2295.38 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; Błonnik pokarmowy: 49.31 g; WW: 33.96 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.51 g; Sód: 2079.95 mg; suma cukrów prostych: 32.42 g;		
niedziela 2025-10-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (<i>MLE, GLUpszenny, ORZmigdały, SEL, GOR, ZIA</i>), Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Banan 150g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml ,	Chleb pszenno-żytni 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Biszkopty 30g (<i>GLUpszenny, JAJ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2446.30 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 81.94 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; Błonnik pokarmowy: 54.03 g; WW: 38.20 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 34.67 g; Sód: 2098.29 mg; suma cukrów prostych: 53.22 g;		
niedziela 2025-10-05		
Dieta: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem (wyrób własny) 70g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 50g , Sałata masłowa 35g , Herbata czarna bez cukru 300ml , II Śniadanie: Maślanka 200ml (<i>MLE</i>),	Zupa selerowa z makaronem pszennym 350ml (<i>GLUpszenny, JAJ, SEL, GOR</i>), Kotlet wieprzowy na parze 90g , Sos biały (bulion, mąka, śmietana) 100g (<i>MLE, GLUpszenny</i>), Kasza jęczmienna gotowana 200g (<i>GLUjęczmie, ORZmigdały, ORZWłoskie, SOJ, GOR, ZIA</i>), Fasolka szparagowa parowana z masłem 150g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy bez cukru 300ml , Podwieczorek: Kanapka z jajem (chleb żytni razowy, margaryna, jajko) 70g (<i>JAJ, GLUżytni</i>),	Chleb graham 100g (<i>GLUpszenny, GLUżytni</i>), Masło 82% 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (dorsz, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy- wyrób własny) 70g (<i>SEL, RYB</i>), Pomidor 50g , Jabłko 150g , Herbata owocowa bez cukru 300g , Posiłek nocny: Kanapka z ogórkiem (chleb żytni razowy, margaryna, ogórek zielony) 70g (<i>GLUżytni</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2292.74 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; Błonnik pokarmowy: 47.83 g; WW: 32.22 Por; Nasycone kwasy tłuszczowe: 33.79 g; Sód: 2342.54 mg; suma cukrów prostych: 24.50 g;		